



FITNESS PARK

in Hemmingen

April 2018

09.04.-15.04.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30			10:30-11:30
Interval leicht		Flachland	Profilmix			Interval schwer
Einsteiger		Einsteiger	für Alle			Fortgeschrittene
16.04.-22.04.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30			10:30-11:30
Bergtraining		Profilmix	Interval leicht			Profilmix
für Alle		für Alle	Einsteiger			für Alle
23.04.-29.04.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30			10:30-11:30
Interval schwer		Bergtraining	Flachland			Bergtraining
Fortgeschrittene		für Alle	Einsteiger			für Alle
30.04.-06.05.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30			10:30-11:30
Profilmix		Interval leicht	Bergtraining			Interval schwer
für Alle		Einsteiger	für Alle			Fortgeschrittene
Carsten		Anette	Karola			Raimund